இந்த விளம்பரங்களைப் பற்றி

உங்களுக்காக

வலைதளங்கள் மற்றும் பத்திரிக்கைகளில் வெளிவந்த எனக்கு பிடித்த செய்திகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் இடம்

மூதுகுத்தண்டு முத்திரை

By vayal on 08/01/2016

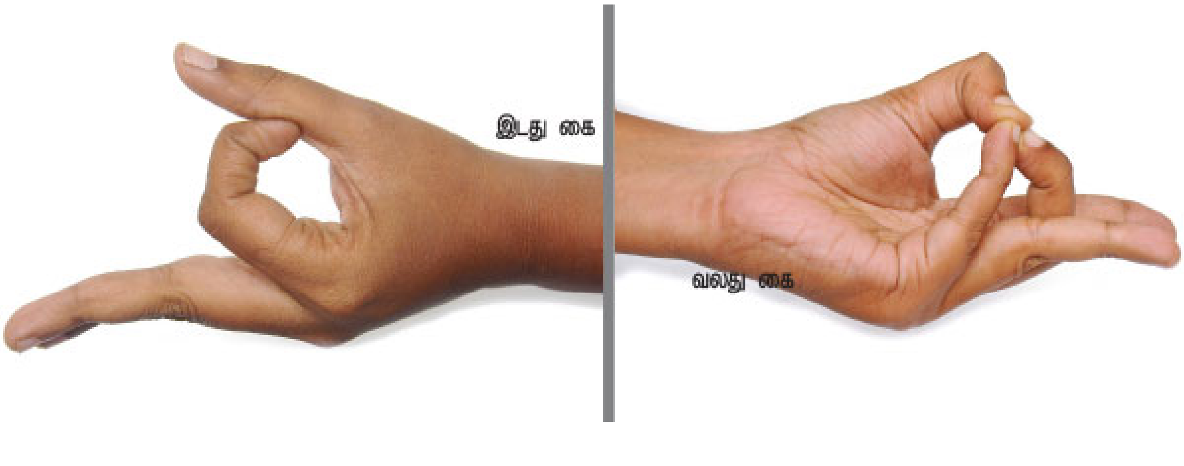
உட்காரும் நிலை சரியின்மை, நீண்ட நேரம் கணினி முன் அமர்ந்திருப்பது, ஹை ஹீல்ஸ் அணிவது, பல மணி நேரம் நிற்பது, வாகனம் ஓட்டுவது, அதிக எடை தூக்குவது போன்ற காரணங்களால் இடுப்பு மற்றும் முதுகு வலி ஏற்படும். முதுகுத்தண்டு சார்ந்த நோய்களும் இடுப்பு மற்றும் முதுகு வலிக்கான காரணங்கள். இந்த வலியை சரிசெய்ய முதுகுத்தண்டு முத்திரை உதவும்.

எப்படிச் செய்வது?

வலது கை: கட்டை விரல் நுனியுடன் சுண்டு விரல் மற்றும் நடு விரல் நுனிகளைச் சேர்த்துவைக்க வேண்டும். ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் மோதிர விரல் நீட்டி இருக்க வேண்டும்.

இடது கை: கட்டை விரலின் நடுரேகையில் ஆள்காட்டி விரலின் நகப்பகுதியைவைத்து, கட்டை விரலால் அழுத்தவும். மற்ற மூன்று விரல்கள் நீட்டி இருக்க வேண்டும்.

தரையில் சப்பளமிட்டு அமர்ந்தோ, தரையில் காலை ஊன்றியபடி நாற்காலியில் அமர்ந்தோ, 5-15 நிமிடங்கள் வரை இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம். ஒரு நாளைக்கு 3 முதல் 5 முறை செய்வது நல்லது.



பலன்கள்

ஈரத்தில் வேலை செய்வோர், உட்கார்ந்தே வேலை செய்வோர் ஐந்து நிமிடங்கள் இந்த முத்திரையைச் செய்ய இடுப்பு வலி குறையும். மேலும், இடுப்பு வலி வராமல் தடுக்கலாம்.

L3, L4, L5, L5S ஆகிய முதுகுத்தண்டுவட எலும்புகளின் இடைப்பட்ட ஜவ்வு விலகுதல், பிதுங்குதல் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் முதுகுவலிக்கு இந்த முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்துவர, சிறந்த பலன் கிடைக்கும். முதுகில் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பு, உச்சந்தலையில் பிடிப்பது போன்ற வலி, இடுப்பு வலி சரியாகும்.

சயாடிக்கா (Psciatica) எனும் வலி, அடிமுதுகு, தொடை, மூட்டு, கெண்டைக்கால், குதிகால் வரை பரவும். தினமும் 10 நிமிடங்கள் செய்ய, சில வாரங்களிலேயே இந்த வலி குறையும்.

பெண்களுக்கு, இடுப்பு எலும்புத்தசை பலப்படவும், பிரசவத்துக்கு பின்னர், இடுப்பு எலும்புகள் நல்ல நிலைக்குத் திரும்பவும் இந்த முத்திரையைச் செய்யலாம்.

இந்த விளம்பரங்களைப் பற்றி (https://wordpress.com/about-these-ads/)

Posted in: யோகாசனம்

வேர்ட்பிரஸ்.காம் இல் வலைப்பதிவு. The Retro-Fitted Theme.